世界の最新医学が証明した

究極の疲れない呼吸法

カイロプラクティックドクター
仲野広倫

ACHIEVEMENT PUBLISHING

CamScannerでスキャン

第3章

世界の最新医学が証明した究極の疲れない呼吸法

CamScannerでスキャン

疲れない呼吸法のメリット

運動暦が長くて、普段から自己管理もしっかりできている人がふとしたことで怪我をしてしまい、その後いくらリハビリをしても治らないという苦い思い出はどのドクターにもあるでしょう。

相手に知識があると思ってついついスキップしてしまいがちになるのが呼吸法です。いちばん最初におこなうアプローチでありながら、できるようになるまでしっかりと反復練習しなければリハビリもうまくいきません。

たとえば、腰痛もちでリハビリを長年しながらなかなかよくならないという人も、呼吸法と姿勢をよくするだけで、腰痛がなくなるというケースは少なくありません。

なぜ治らなかったかというと、普段から背骨をまっすぐなポジションで使えていないからです。カラダを不安定なまま動かしているのは、正しい呼吸法とニュートラルな姿勢が身についていないからです。

呼吸ですべてがよくなるわけではありません。しかし、痛みに苦しんでいる人に共通して言えることは、呼吸法はリカバリーのスイッチだということです。よくなる方向へ、まずは回復の扉を開けるために呼吸法が必要です。

カイロプラクティックは、外側からバランスを整えてよくしてくれるというイメージがあります。当院に訪れる方でもそういう人はいらっしゃいますが、結局はトレーニングをしなければ長期的には治りません。

手技治療で痛みをとることはできます。それは一時的なもので、少しずつ機能運動性を高めなければ再発します。「腰痛を治すために整体で治療してもらいます」と伝えたときに、１００人のスポーツドクターがいれば理解のある医師は何

人もいないでしょうが、「腰痛を治すために軽い運動から始めます」と言えば、全員から「ぜひ続けてください」と応援されるでしょう。それほど筋肉骨格系の慢性疾患に対して、運動トレーニングは効果を発揮します。

呼吸と姿勢の重要性

正しい呼吸ができていないと「体幹の安定感がない」「背骨をまっすぐなポジションで使えていない」と言いましたが、これは姿勢の話ではないかと思われるかもしれません。

呼吸と姿勢はかなり近いものの別物です。たとえば、姿勢ができていても呼吸がうまくできていないと首のスイッチがオンになってしまい、呼吸しているあいだにずっと使ってしまうメカニズムができてしまって、肩こりを起こしたり、なかなか痛みが取れません。腰でも同様の傾向があります。呼吸によって安定感が出ると言われています。

わたしは「姿勢をよくしてください」とは言いません。その代わりに「ニュートラルな姿勢」という言葉を使います。

姿勢のいちばんの問題点は皆「いい姿勢」という言葉を使うことです。しかし、いい姿勢は人それぞれ違います。たとえばバレエダンサーは壁立ちしたときにまっすぐきれいに立てる姿勢がいい姿勢です。

ピラティスのインストラクターなら、床に背骨を押し付けるようにペタッとくっつくのがいい姿勢です。一般的には「姿勢をよくしてください」と言うと、背筋をピンとまっすぐ伸ばすような姿勢になってしまいます。

バレエダンサーは姿勢がいいイメージがあるかもしれませんが、バレエのいい姿勢は医学的には悪い姿勢です。腰が反っているものの、骨盤は立ててまっすぐにして、お尻の筋肉をできるだけ使わずに、太ももの裏の筋肉を意識します。お尻が小さく、まっすぐできれいに見えます。

これでは腰が後弯して、お尻で支えることもできません。ダンサーの人がいい姿勢をしていると本人は思っているのに、どんどん腰痛がひどくなっているとい

CamScannerでスキャン

うのはよくあるケースです。ニュートラルな姿勢でお腹に力を入れて、荷物を持ってもらい、痛いか痛くないかを認識してもらい、背骨のポジションを知ってもらいます。痛みがなくなったら、トレーニングをしていきます。

「いい姿勢」の「いい」の意味は使う人によって曖昧になります。ですから、機能運動医学では「ニュートラルな姿勢」と言います。首も腰もカーブしているので、それを保つのが解剖学的な〝まっすぐ〟です。

たとえば、カラダがどういうポジションになると壊れやすいかは山ほどリサーチがあり、**ニュートラルな姿勢がいちばん負荷が少なく、壊れにくいことが明らかになっています。**

ニュートラルな姿勢は呼吸とセットで教えます。呼吸と姿勢の両方がうまくできていることが、リハビリの0歩目です。

動くのは二の次三の次で、コアトレ、体幹トレーニングなどと言いますが、リ

CamScannerでスキャン

ハビリの過程ではかなり先にあるものです。のちのち体幹トレーニングも必要になりますが、故障をしている人がまずすべきは呼吸法とニュートラルな姿勢を知ることです。

それらができるようになったら、次はカラダの使い方を知り、動かし方を知り、それからようやく体幹トレーニングに入っていきます。自分のカラダのニュートラルな姿勢を知らず、呼吸法も知らない人たちに、いきなり体幹トレーニングを助言することはありません。いくら体幹を鍛えても症状は改善しないままです。

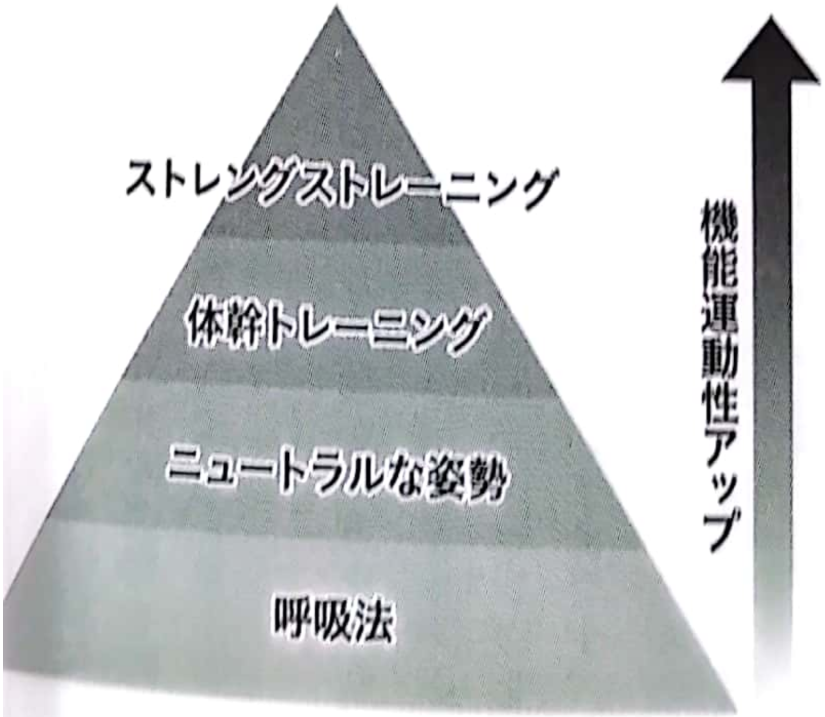
また、「体幹が大事!」と叫ばれますが、体幹は土台です。体幹トレーニングをいくら続けても土台を固めるだけです。体幹トレーニングから負荷を上げていかなければ機能運動性は上がりません。重い物を持てたり、高く飛べたり、速く走るためのトレーニングとして体幹だけを鍛えていては全然物足りません。プランク(体幹トレーニングの一種)ができる人は、次のステップとしてスクワット

CamScannerでスキャン

やウェイトを使ったトレーニングなど、ストレングストレーニングに進んでもらいたいのです。

機能運動性を高める治療

呼吸法
←
ニュートラルな姿勢
←
カラダの正しい使い方
←
体幹トレーニング
←



CamScannerでスキャン

ストレングストレーニング

これが機能運動性を高める一連の大きな流れです。体幹トレーニングは一部にすぎないことがわかるでしょう。

こう言うと「有名なプロスポーツ選手も、実践しているトレーニング方法として体幹の鍛え方を紹介しています」という声が聞こえてきそうです。

たしかに、現役アスリートも体幹トレーニングをしています。しかし、それだけで終えているはずがありません。

わたしも取得しているCSCS®はNSCA（National Strength and Conditioning Association）が発行する最高位のライセンスで、NBA選手をトレーニングしたり、プロのアメリカンフットボール選手のコンディショニングを担当するコーチは必ず取得している、トレーニング分野では信頼性の高いライセンスです。

CamScannerでスキャン

よく「あるアスリートが海外に行って、フィジカル強化として体幹トレーニングを取り入れたら当たり負けしなくなった」という話がありますが、その選手がたまたまフィジカルトレーニングはしていても、体幹トレーニングはあまりしてこなかったというケースが考えられます。

たとえば、ブリッジをしたときにうまく動きが取れなかったので、コーディネーションという意味で体幹トレーニングを多く取り入れたのかもしれません。

実際にフェンシングのトップ選手でも、いつも半身でカラダを使っているために、カラダに左右差があり、体幹トレーニングとしてよく紹介されるシングルブリッジ（片足でブリッジする）がうまくできないということがありました。

アスリートであっても競技によってカラダの使い方が異なるので、**プロ選手ができない体幹トレーニングを、一般人ができるということは大いにありえます。**

これは柔軟性についても同様のことが言えます。

CamScannerでスキャン

アスリートの場合はそうした自分の弱点をなくしたり、フィジカルトレーニングのウォームアップとして体幹トレーニングを取り入れることはあるでしょうが、フィジカル強化を目的としているのであれば、ウエイトリフティングやバーベルを使ったトレーニングもたくさん取り入れていきます。プランクやコアトレだけでオリンピックに行けるはずがないのです。

体幹を鍛えて当たり負けしなくなったというサッカー選手でも、相撲取りにぶつかられたらひとたまりもないでしょう。やせていてもフィジカルの強い人はいますが、日本人選手でも体幹トレーニングだけをすることで海外選手に当たり負けしないフィジカルになるなんてことはありえません。

基本的にはカラダの大きい人のほうが強さはあるものです。軽自動車をどれだけ強化しても、ダンプカーと衝突したら吹き飛ばされるように、カラダのメカニズムはシンプルです。

CamScannerでスキャン

体幹は土台と述べたとおり、家でも土台が強ければ、倒壊リスクは減ります。ただ、土台の上に建つ家の柱が小枝で、壁が葉っぱだったら、風が吹けば飛んでしまいます。台風がきても地震がきても耐えられる家（カラダ）をつくりたければ、土台強化だけでなく、柱を太くしたり、壁を厚くする作業は必須です。

この作業を私たち一般人がおこなえば、**トップアスリートよりも壊れない、疲れないカラダを手に入れるということは大いに可能です。** なぜなら、アスリートとはその競技に特化した形でカラダをチューンアップしているため、ある特定のスポーツでは常人とは思えないパフォーマンスを発揮できるものの、決して健康で長生きするための機能運動性の高め方をしているわけではないからです。

興味深い例として、クリニックでは、フェンシングとボートそれぞれの種目で代表レベルの兄弟2人を診ています。ボート選手はウエイトトレーニングは抜群に強いものの、ジャンプしたり、アジリティが必要なトレーニングをさせると全然できません。

片やフェンシングの選手はすばやく動いたり、ジャンプしたり、スキップしたり、コーディネーションは抜群ですが、力強さは出ません。アスリートは得意なことはものすごく得意ですが、苦手な種目はまったくできないと偏っています。

例えるなら、トヨタのカローラが一般人だとしたらアスリートはF1マシンです。高速道路ではパフォーマンスが圧倒的に高くても、道がボコボコのニューヨークの街を走るなら、カローラのほうが早いでしょう。

トライアスロン大会によく出場している一般人なら、柔道の金メダリストよりも速く泳げて長距離を走れる人はたくさんいるだろうと想像はつくと思います。

友人のドクターたちは週6回以上、ランニングやトレーニングなどをしていますが、それも鍛えるというよりは自分なりのペースで、時にはサーフィンや好きなスポーツをしながら運動を楽しんでいます。

ほとんどの人は健康になるために運動をされているでしょうから、アスリート

のようなカラダづくりをしようとストイックになりすぎて健康維持が楽しめなくなってしまえば本末転倒です。

お酒が好きなら嗜む程度で楽しめばいいでしょう。長生きすることが人生の目的ではありませんが、健康であることは大前提です。健康でありながら、人生を楽しめているかどうかをベースとして考えるのがよいでしょう。

呼吸と心肺能力

心肺能力とは、肺がどれだけ酸素を効率よく取り入れて運べるかというものです。ＶＯ２ＭＡＸ（最大酸素摂取量）と言われるものです。エクササイズ中にどれだけ酸素を体内に取り込むことができるのかを表しています。

寝たきりで呼吸できない人が呼吸を意識すればＶＯ２ＭＡＸは多少高まるかもしれませんが、健常人のＶＯ２ＭＡＸはしっかりと負荷を上げたトレーニングを

CamScannerでスキャン

しないと、なかなか上がりません。

ただ、呼吸を意識すれば、肺のポテンシャルを活かすことはできます。もっと単純な指標、安静時の脈拍を計るとわかります。

通常、安静時心拍数は60回／分〜100回／分です。30代で運動習慣のある人は50回／分〜60回／分の人もたくさんいます。1分間に100回の拍動で血液を回す人と、60回で回せる人とでは、後者の人のほうが肺がたくさんの酸素を取り込めるということです。ボクシングのオリンピック選手を日中に計測したときには42回／分でした。

もし、安静時脈拍が40回／分の人が、半年間何も運動せずに再計測したとき65回／分になってしまっていたとしたら、肺のポテンシャルを活かしきれていません。その結果、階段を上がるとすぐに息が上がるといったことが起こります。

心肺能力を高めるためには昔から「心筋が伸びてしまうので、有酸素運動の範

CamScannerでスキャン

囲内で運動するのがいい」と言われてきました。
マラソンランナーのような過度な運動は別として、今までトレーニング習慣のない人であれば、脈拍をしっかり計りながら「有酸素運動の範囲内で」などと気にせずに好きなように運動してもよいと思います。
無酸素運動による活性酸素の増加が老化につながるというのも一理あると思います。しかし、運動をするほど長生きのデータもありますし、運動のしすぎよりも運動不足が原因で不調を起こす人のほうが圧倒的に多いです。

走りすぎるとマラソンランナーのように筋持久力はあるものの筋力がなく、細くもろいカラダになってしまうという話もあります。確かにそのとおりです。
筋力とは重い物を持ったときなどに筋肉が発揮する力のことを言います。これは筋肉の大きさに比例します。デッドリフトを20キログラムでしかできない人よりも400キログラムでできる人のほうが筋力があります。非常にシンプルです。
400キログラムの重りを挙げられる筋肉量があるということです。強さは量に

比例します。

また、筋肉には質もあります。同じ筋肉量でも重い物を持てる人も持てない人もいます。それはトレーニングによって変化しますが、遺伝的な要素も大きいです。

ただ、質の高い筋肉をもっている体重40キログラムの人と、質の悪い筋肉をもっている体重100キログラムの人なら後者のほうが重い物を持ち上げることができます。重い物を持ちたければ、筋肉を大きくすれば持てるようになります。

裏切らないのが筋力です。

マラソンランナーは見た目のとおり、筋肉がないので筋力もなく、故障しやすいのです。筋肉の性質もミトコンドリアが増えて、長く動かす（筋持久力）才能がある人たちです。

ですから、一般人は中途半端なアスリートをめざすのがいちばんよいのです。

パワーリフティングの選手のように何百キログラムの重りを挙げるのでも、マラソンランナーのようにフルマラソンを2時間台で完走するのでもなく、そこそこ走れて、そこそこ重い物を持てるのが、故障せず長生きするために大切です。

巷の呼吸法と疲れない呼吸法の違い

世の中にはたくさんの呼吸法があります。そこでは酸欠状態で空気を取り込むことによって、細胞レベルで活性化するといった話などが展開されますが、それは理屈であってエビデンスベースでは検証しようがありません。

「疲れない呼吸法」は普段の生活で簡単に誰もが使うことで、体幹の機能性を上げて、カラダの安定感を出して、怪我の予防につながるものです。これはリハビリという医学的な治療において使われるものと同じです。

CamScannerでスキャン

リハビリは弱い部分を壊すことで強さを出していくトレーニングと言い換えることができます。安全に強くするためには、カラダに安定感が必要です。安定感がないと、壊して強くするというごく当たり前の作業ができません。

リハビリをがんばってしていてもうまくいかないときに呼吸に戻って、もう一度練り直すとうまくいくことがあります。全員がそういうわけでもなく、呼吸法はできているのでおさらいだけで終えられる人もいれば、時間をかけて呼吸法ばかり練習する人もいます。

ニュートラルな姿勢と呼吸法は必ずセットで教えると述べました。呼吸と姿勢のどちらがリハビリの効果を高めるために大切かと聞かれたら困るくらいどちらも重要です。

うまく呼吸ができないのは、ニュートラルな姿勢ではないからです。背骨が伸びすぎたり、もしくは曲がっている状態では、横隔膜がまっすぐなポジションに入りません。そのままリハビリをすると、痛みを出してしまうことがほとんどです。

CamScannerでスキャン

背骨をまっすぐに、お腹に力を入れるということができれば、姿勢は終わりです。そのまま呼吸ができるように練習します。

リハビリで痛みが出たり、効果が出なかったときに、呼吸と姿勢がうまくいっていなかったというケースは多々あります。

わたしが現場で指導するときにいちばん苦労する患者さんはダンサーです。それも幼いころからクラシックバレエをやってきた方たちです。胸郭を上げる呼吸をしていて、背骨が床にピッタリつくような動きが習慣になっているので、ニュートラルな姿勢とは逆の回路が出来上がっています。これによりダンサーで首の症状を抱えている人が多いのは意外と知られていないかもしれません。腰痛の治療にも時間がかかります。

痛みがあったり、リハビリを要する人を復旧させるのがわたしのおもな仕事です。壊れにくい状態をつくる前に、カラダの安定感を出します。手足以外の胴体

CamScannerでスキャン

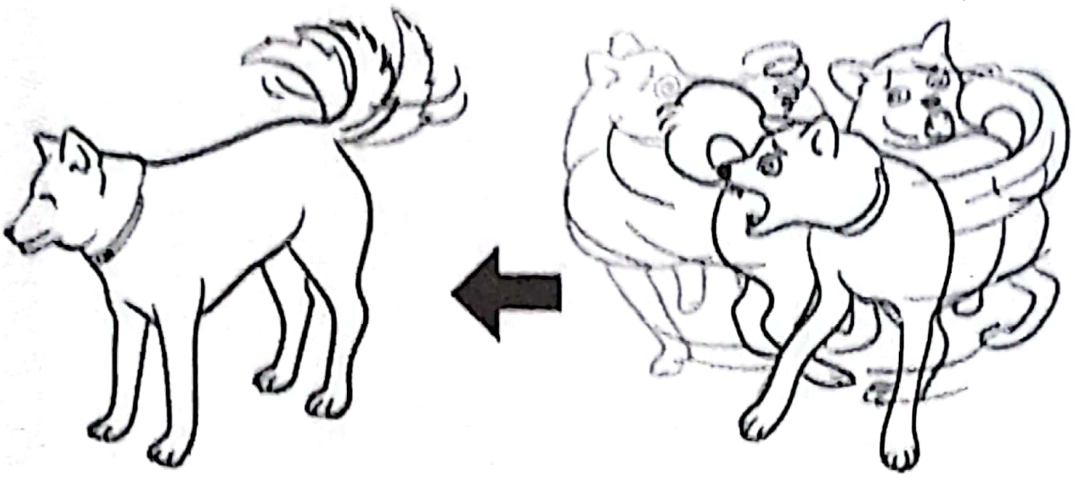
部分をいかに動かさずに安定させて、力を入れることができるようにするかがリハビリでは大事なのです。安定感が増してくると、重いウエイトを持ってトレーニングできるようになります。

ニュートラルな姿勢を保ち、お腹にバランスよく力を入れながら、呼吸する。この3つが揃ってようやくカラダの安定感が出てきます。

ほとんどすべての部位（腰、首、肩、背中など）の慢性の怪我は土台が安定していないところから起こります。感覚的な表現ですが、手足を動かしたときにフラフラと胴体が揺れてしまうのは、犬がしっぽを振り回すのではなく、しっぽに振り回されているような状態です。

背骨が重力に対して、ニュートラルなポジションでカラダを支える能力を発揮していれば、慢性の怪我からは抜け出すことができます。

ただ、痛みがなければ怪我をしていないかどうかは別問題です。怪我を定義す



ニュートラルな姿勢で呼吸できれば、犬がしっぽを操れるようにカラダをコントロールできる。

手足を動かしたときにカラダが揺れるのは、犬がしっぽに振り回されているような状態。

るのは難しいところです。Aさんは足に棘が刺さって痛んでいる。Bさんは腕に釘が刺さっていても平気。Bさんは痛みがないので治療の必要性を感じないかもしれません。痛くなかったら、レントゲンに椎間板ヘルニアがあっても神経圧迫を起こしていても、その人は気づくこともなく生活しているでしょう。症状がないから健康とは限らないということは言及しておきます。

パフォーマンスアップになる疲れない呼吸法

疲れない呼吸法があると言っても、呼吸は

CamScannerでスキャン

無意識におこなっているもので、普段から意識してというのもストレスが溜まります。

じつは、わたしが呼吸に気をつけるシーンは決まっています。

・ストレングストレーニング時
・パソコン作業をしていて休憩が必要だと感じたとき
・ベッドに入っても寝つけないとき

これだけです。それ以外の場面ではあまり腹式か胸式かは気にしていません。

簡単に言うと、交感神経のオンスイッチを切るために腹式呼吸を意識します。

とはいっても、リラックスしてコーヒーでも飲みながら、ゆっくりと腹式呼吸をするだけです。パソコン作業中はちょっとしたブレイクになります。

腹式呼吸はお腹に力を入れながらする呼吸です。筋肉骨格系の症状を抱えている人は、ニュートラルな姿勢で、しっかりとお腹に力が入りながら呼吸をしていれば、立ったり座ったりの日常動作で症状が悪化することはまずありません。

疲れない呼吸法は体幹を使うので、機能運動性を高めてパフォーマンスアップにもなります。荷物を持って階段を上がる場面で、体力を奪われるというよりは、元気に上がろうという感じが出てくるでしょう。椅子から立ち上がったり、揺れる電車で立っているときでも同様です。

前述したとおり、座りっぱなしの仕事や眠れないときなど、「このままだとまずい」というときに、疲れない呼吸法をすることでリカバリーできるのです。

うつ病の突破口も呼吸

うつ病の人は、肩が凝っていて呼吸が浅くて背中が丸いという状態は、筋肉骨

格系の医師なら誰もが認識しています。うつ病の人が週に3回ランニングして、2回ストレングストレーニングをして、毎日8時間寝ていたら、少しは改善するかもしれません。

もちろん、病気なのでそれだけはありませんが、筋肉骨格系の症状で当院を受診されて、結果、気分の落ち込みが減った、うつ病だったがいつのまにかよくなっていたという例はいくつもあります。これは整体、カイロプラクティック、マッサージなどの治療家も現場で何度も目にしたことがあるでしょう。

ニュートラルな姿勢が崩れたのは、筋力が衰えたからなのか、呼吸が浅くなったからなのか、肩こりがひどくなったからなのか、原因を特定することは困難ですが、できるところから少しずつ変えていくのです。その突破口を開くのが呼吸です。

まずは、お腹に力を入れて30分間歩いてみましょう。日の光に当たって歩くだけでも気分は全然違ってきます。慣れてきたらリスクとベネフィットを考えなが

ら、違う運動も重ねられれば重ねていきましょう。

「どれぐらい運動したらいいか？　歩けばいいのか？」と聞く人はやらなくてもいい理由を探していることが多いので、外に出るだけでもいいし、30分以上でもどれだけでもやってもいいとお答えしています。

CamScannerでスキャン

究極の疲れない呼吸法エクササイズ

- 寝たまま呼吸法トレーニング
- 座ったまま呼吸法トレーニング
- ニュートラルな姿勢
- 立ったまま呼吸法トレーニング
- 体重移動(前方)
- 体重移動(左右)
- デモンストレーション
- 歩くトレーニング

[リリース編]

- 腰のリリース
- A
- T
- Y
- 股関節のリリース(前
- 股関節のリリース(左
- ひざのリリース
- 肩のリリース
- 背中のリリース
- 背中のリリース(壁歩

※本書のエクササイズはすべて背骨のニュートラルなポジションで、お腹に力を入れたままの呼吸でおこなってください。

CamScannerでスキャン

寝たまま呼吸法トレーニング

1

仰向けになって、胸とお腹に手を置き、お腹を膨らませながら鼻からゆっくり息を吸い込む。無理にではなく、自然に空気が入ってお腹が膨らむように。次にゆっくり息を吐きながら自然とお腹を凹ませる。

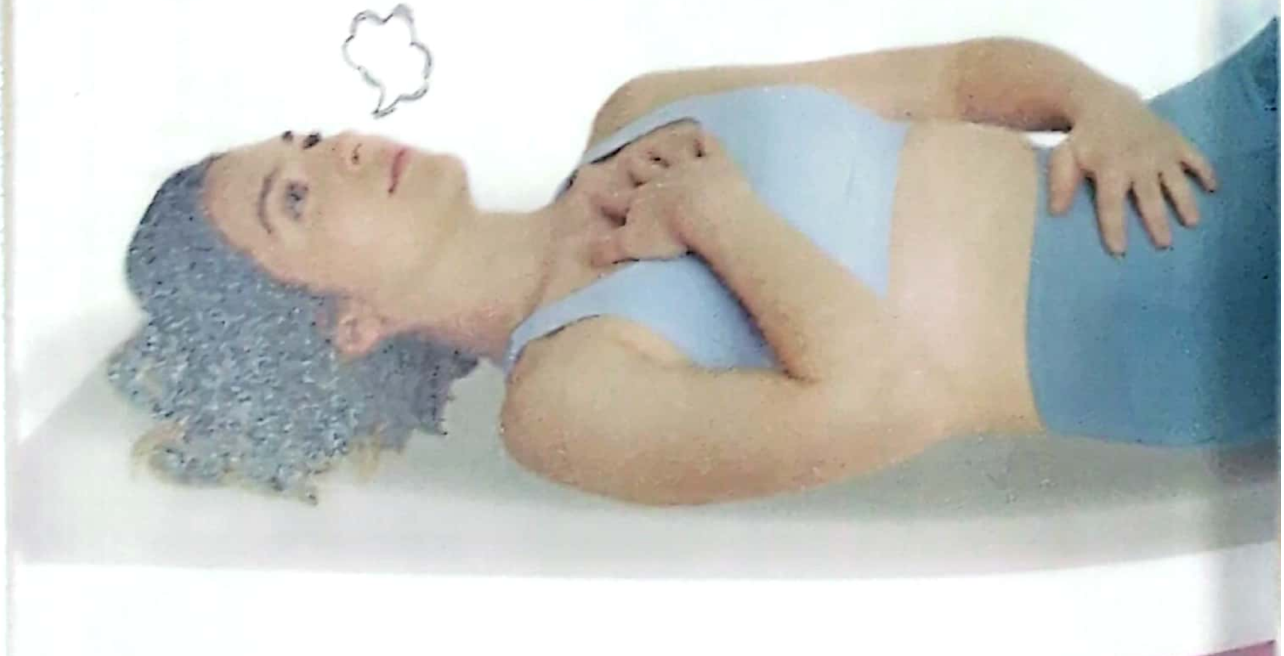
2

お腹で呼吸ができるようになったら、胸とお腹を押さえて、寝た姿勢のまま腹筋に軽く（20％程度）力を入れたまま自然と呼吸をする。筋肉は硬くなったまま腹式呼吸ができるようになるまで練習する。

CamScannerでスキャン

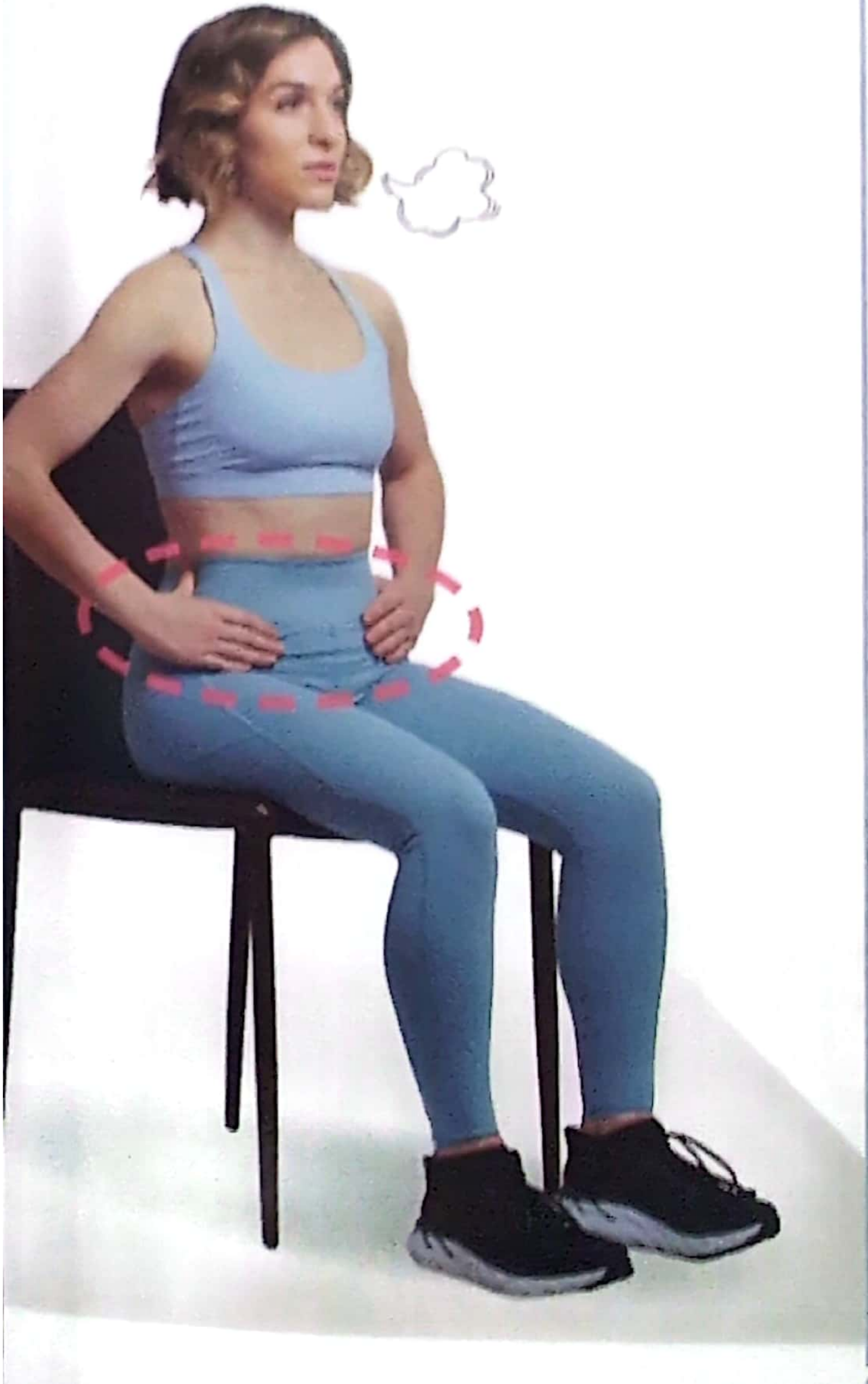
Check

吸うときには胸ではなく
お腹が先に動き膨らんで、徐々に胸も少し動く。
首はリラックスして力が抜けていること。



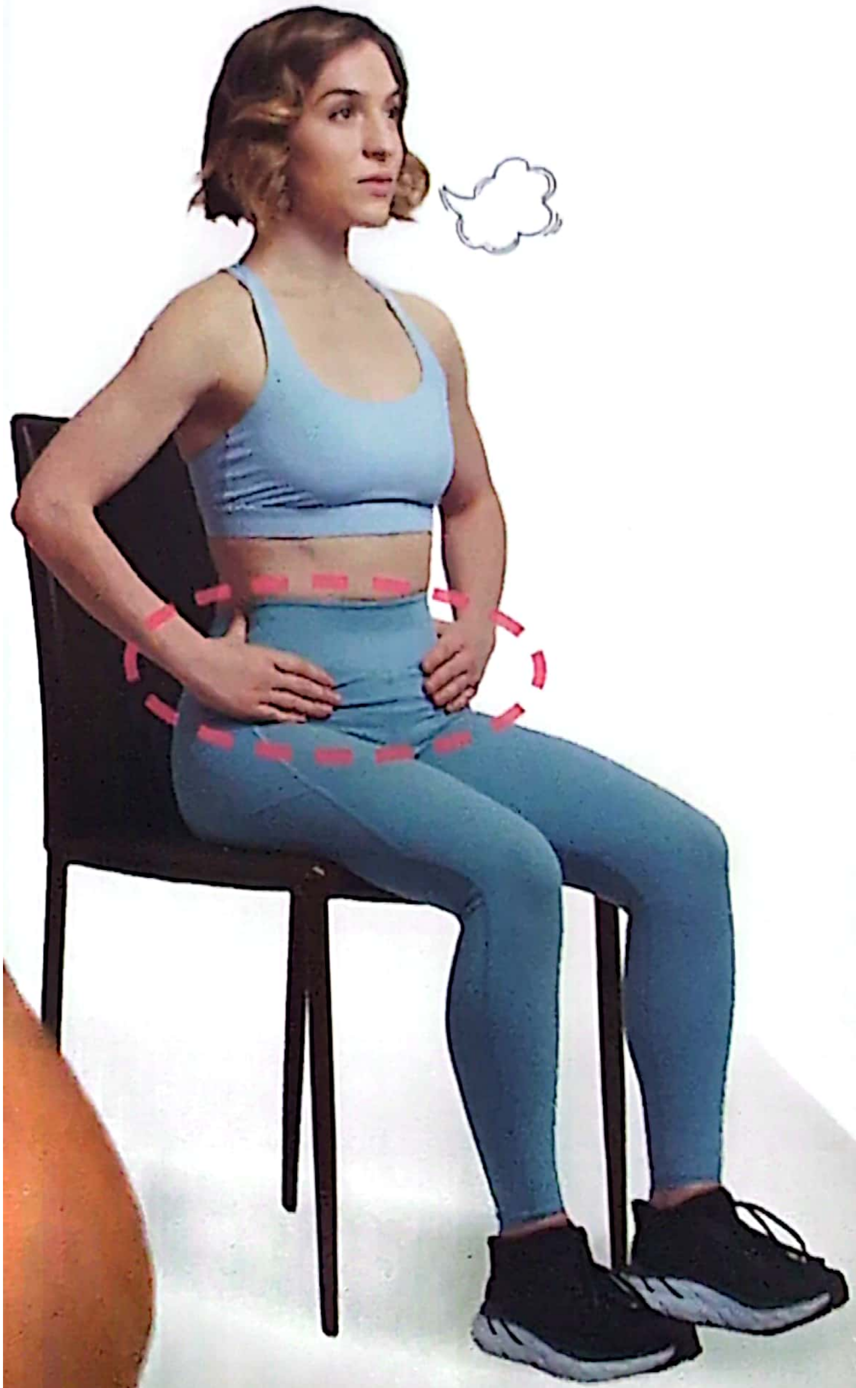
座ったまま呼吸法トレーニング

背骨をニュートラルなポジションにして椅子に座り、骨盤周りの筋肉をつまむようにつかみながら呼吸をする。指で押さえた場所が息を吸うと同時に膨らむ感触がある。これができていれば腹式呼吸ができている。



座ったまま呼吸法トレーニング

背骨をニュートラルなポジションにして椅子に座り、骨盤周りの筋肉をつまむようにつかみながら呼吸をする。指で押さえた場所が息を吸うと同時に膨らむ感触がある。これができていれば腹式呼吸ができている。



CamScannerでスキャン

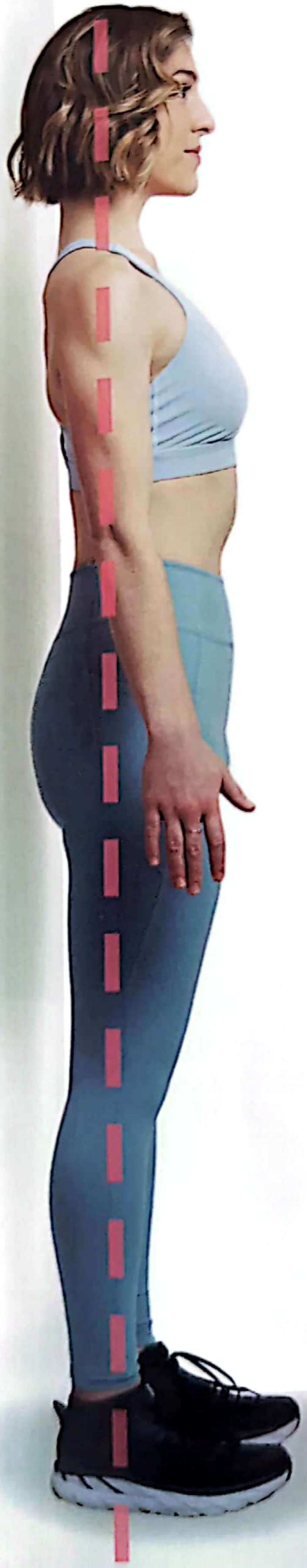
2

同じ場所を押さえてその指を押し返すようにお腹に軽く（20%程度）力を入れたまま呼吸をする。

Check

呼吸ではなく
お腹の筋肉が硬くなり、
指が外側へ
押し出される感覚がある。

CamScannerでスキャン



ニュートラルな姿勢

1

壁に背中をつけて頭が上から糸で釣られているように、首をまっすぐ上に伸びるようにして立つ。わからなければ横から写真や動画を撮って何度も練習する。

CamScannerでスキャン

ニュートラルな姿勢で呼吸ができていたらお腹を強く手のひらで押してみると、カラダの安定感が実感できる。

Check

腰が曲がっている人は反らして、反りすぎている人は曲げる。
お尻や肩に力を入れたりして
無理矢理に姿勢をコントロールしない。
あくまでもリラックスしておこなう。

CamScannerでスキャン

立ったまま呼吸法トレーニング

1

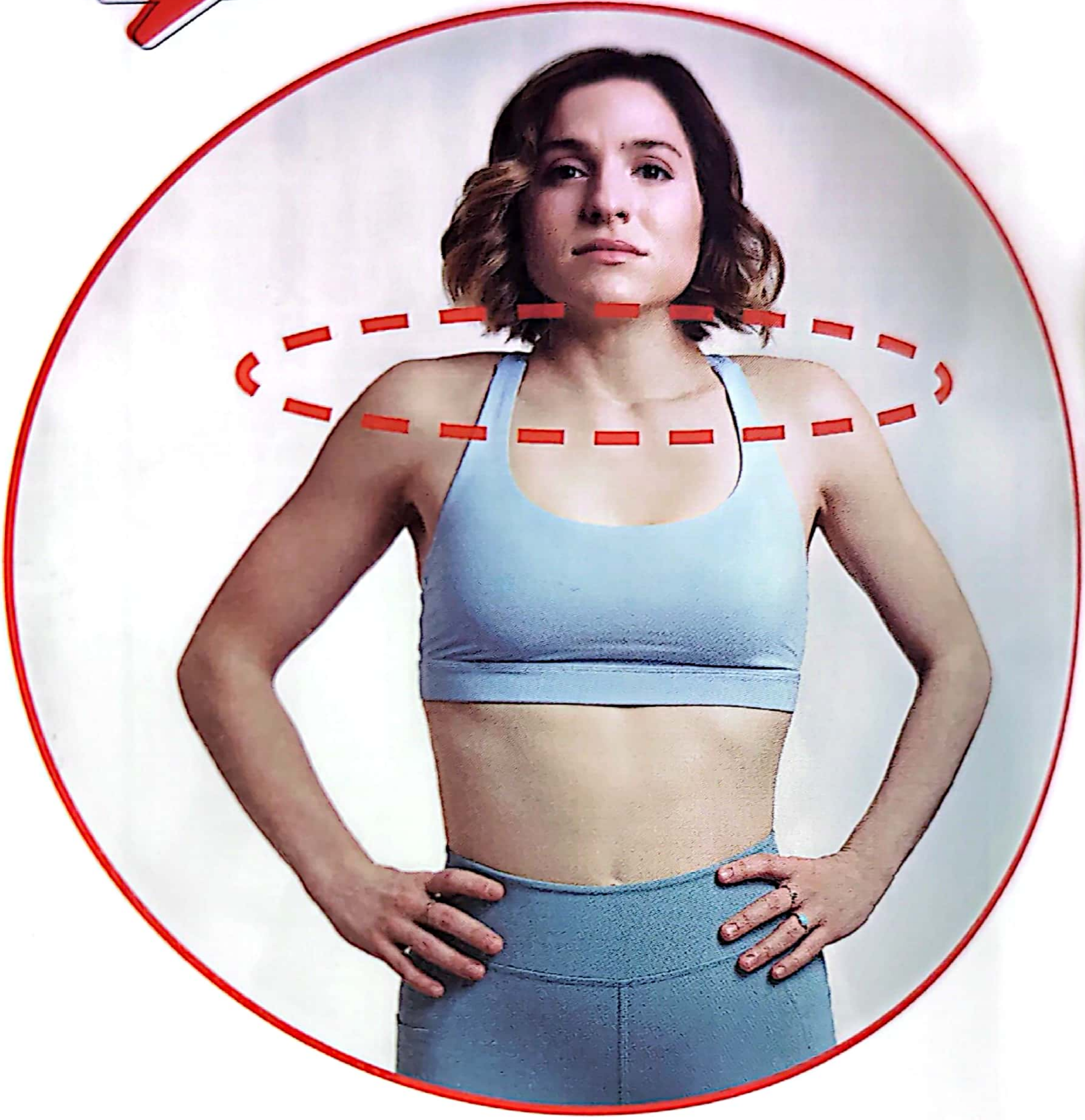
ニュートラルな姿勢で立ち、骨盤周りの筋肉をつまむようにつかみながら、お腹で呼吸する。自然と腹が押し返される感覚になる。

2

1ができるようになったら、お腹に軽く（20%程度）力を入れて、筋肉が硬くなったまま腹が押し返されるように呼吸する。

CamScannerでスキャン

Bad! 肩の上がった胸式呼吸にならないように注意



Check

人によっては何週間、何ヵ月も
練習をしながら徐々にできるようになるので
反復練習を！

CamScannerでスキャン

体重移動（前方）

1

お腹に力が入れられて、腹式呼吸ができ、ニュートラルな姿勢が維持できるようになったら、そのままの姿勢で前方に体重をかける。前に移動するほど足指に力が入り、自然とカラダを支える。そのままお腹に力を入れたまま呼吸する。

足の指に力が自然と入るように
足指で地面をつかむ。

CamScannerでスキャン

体重移動（左右）

前方に体重をかけながら左右へ少し移動させる。右へ移動すると右足に、左に移動すると左足に体重移動することが実感できる。お腹に力を入れたまま呼吸を続ける。

デモンストレーション

1

ニュートラルな姿勢のまま手を出して誰かに押してもらう。

2

できれば**15秒キープ**。しっかりとカラダが支えられることを確認する。

Check デモンストレーションでカラダが安定していなければ歩く動作へつなげるのは難しい。

CamScannerでスキャン

歩くトレーニング

30 歩／回

5キログラムほどの重いボールをお腹の前に持ってもらい、正面を向いたままボールを左右に動かしながら、まっすぐ歩く。お腹に力を入れたまま呼吸をして、**腰が回らないように注意**する。

Check

重りはダンベル、水を入れたペットボトルなどでも代用可。

Check

カラダが安定しなかったり、不安定な場合は、重りを減らす、または何も持たずに歩く練習をする。

CamScannerでスキャン

腰のリリース

2~4回
×3セット

1

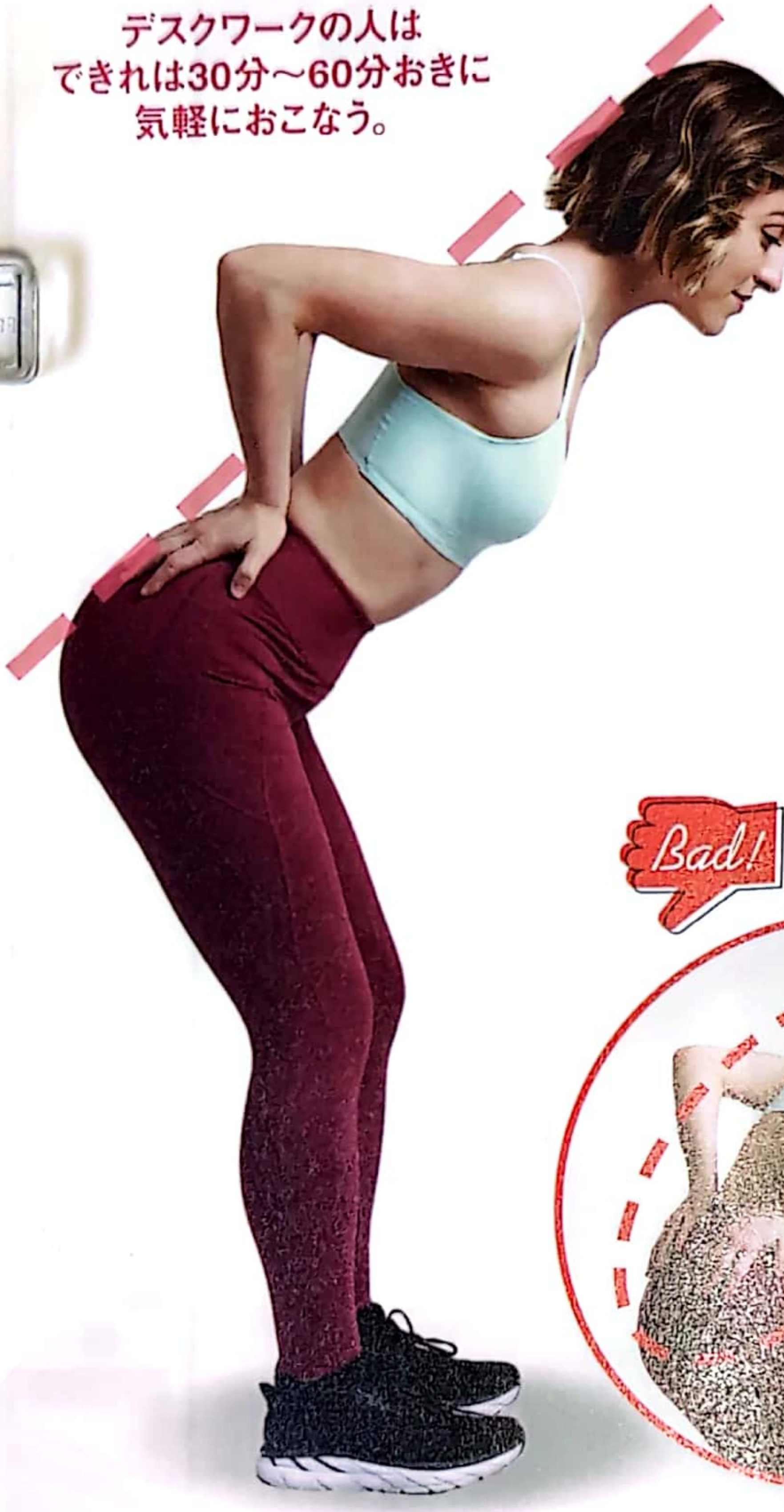
ニュートラルな姿勢のまま腰に手を当てる。腹式呼吸は続けるが、お腹の力は抜いて、軽くリラックス。

2

背骨はまっすぐなまま、肩甲骨を内側に寄せながら、ゆっくり股関節から曲げて前方へ上半身を傾けて倒れる手前で**5秒キープ**。

Check

**デスクワークの人は
できれば30分～60分おきに
気軽におこなう。**



Bad!

腰や背中が曲がらない
ように注意！

CamScannerでスキャン

A

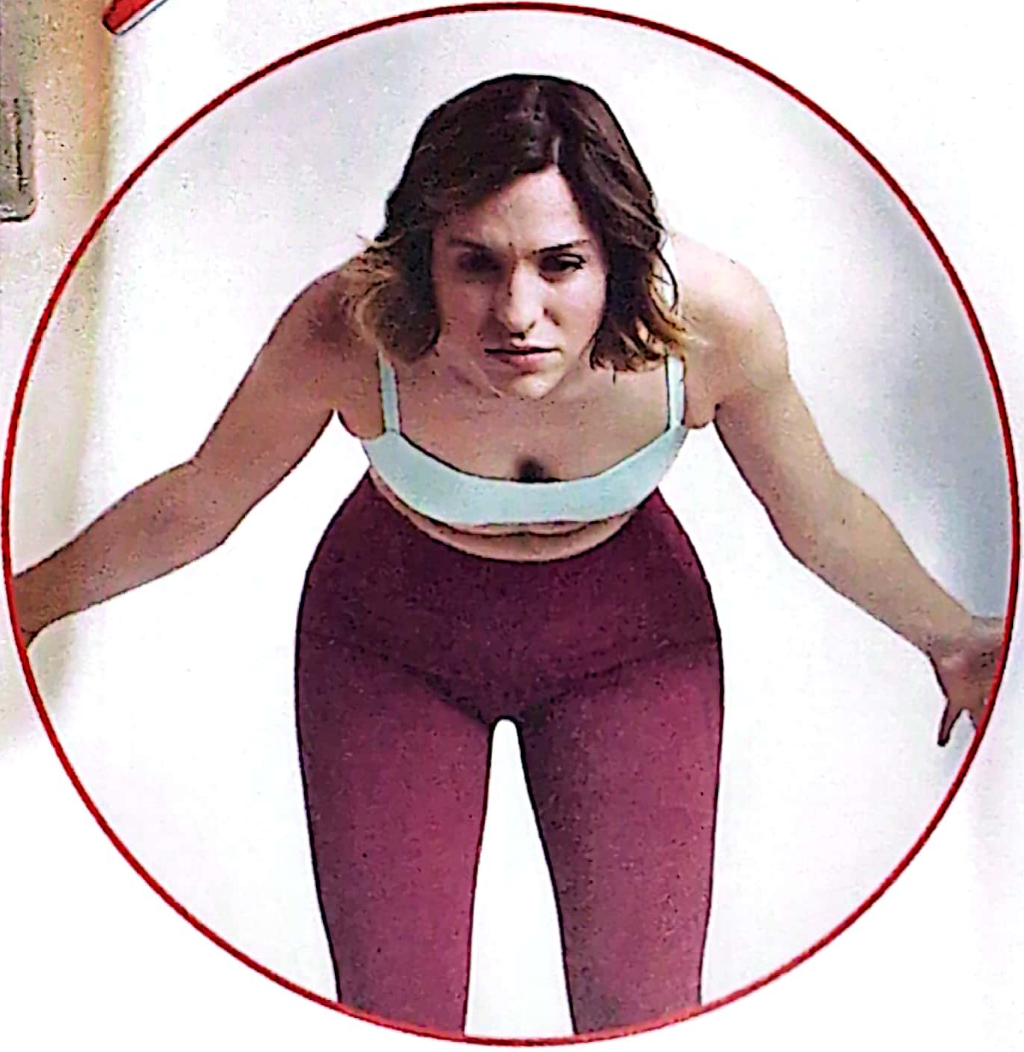
2~4回
×3セット

1

「腹のリリース」の姿勢のまま、手を広げて親指を上向きから後ろへ回しながら、手のひらが外側へ向くような状態をつくる。ゆっくり腹式呼吸をしながら、指をできるかぎり広げて**5秒キープ**。慣れてきたら**15秒～30秒まで延ばす**。

CamScannerでスキャン

Bad!
手を広げる分、負荷は上がるが、頭が前に突っ込みすぎないように。背骨はまっすぐ。



Check
肩甲骨、首の周りに力は入れずにリラックス。
背中側の筋肉を使っている感覚が出る。

CamScannerでスキャン

T

2~4回
×3セット

1

ニュートラルな姿勢から腕を上げて股関節を曲げて前へ倒れる。親指が背中側を向いて、手のひらは頭側を向く状態をつくり、**5秒キープ**。慣れてきたら**15秒~30秒まで延ばす**。

CamScannerでスキャン

Bad!

首、背骨が曲がらないようまっすぐに。
頭を上げず、視線は自然に目の前に落とす。

Check

難しい場合は腰のリリースの姿勢から前屈し、
腕を上げる。

CamScannerでスキャン

Y

1

ニュートラルな姿勢から腕を頭の上まで伸ばして股関節を曲げて前へ倒れる。親指が上を向いて手のひらは向かい合うような姿勢でまっすぐ指先までしっかり伸ばして**5秒キープ**。慣れてきたら**15秒～30秒まで延ばす**。

2～4回
×3セット

ニュートラルな姿勢、お腹の力を入れた腹式呼吸から続く
トレーニングであることを忘れずに。
理解せずにポーズを練習してもあまり意味がない。

Check

Yができるようになったら
A・T・Yと2〜4回ずつ順番に続けておこなう。
A・Tが難しい場合には無理に進まず、
Aからできるようになるまで繰り返し練習する。

CamScannerでスキャン

股関節のリリース（前後）

5回

1

股関節周りの硬い部位を指で押さえながら片足を前後にゆらす。

2

股関節から曲げるように脚の重みに任せて、**自然と前後に5回スイングさせる。**変化がなければ違う箇所を押さえてまた足を振る。

Check

こりや硬さがある部位は適宜、押さえるところを変えて調節する。痛みには気をつけながら、しっかりと自分の指で硬い場所をつかまえる感覚が大切。

股関節周りの横や後ろ側をリリースするときは指で硬い部位を押さえながら、**足の内側が上がってくるような形でひざを曲げて股関節を動かす**。別の筋肉がリリースされることがわかる。

CamScannerでスキャン

股関節のリリース（左右）

5回 1カ所につき

1

股関節周りの硬い部位を指で押さえながら片足立ちになる。

CamScannerでスキャン

2

股関節から曲げるように脚の重みに任せて、**自然と左右に5回スイングさせる。**変化がなければ違う箇所を押さえてまた足を振る。

Check

難しいときは何かにつかまりながらでもOK!

股関節は周りに大きな筋肉がついており、前後、左右が基本だが、斜めのリリースも有効。また左右のリリースでも、**横や後ろ側の筋肉をリリースするときにはひざを曲げたポジションでおこなうと効果的。**

CamScannerでスキャン

ひざのリリース

1分
1セット

1

背骨はまっすぐなまま椅子に座り、ひざ周りの硬い部位を押さえる。

CamScannerでスキャン

ひざに痛みがある場合は、痛い場所が外側なら外側、内側なら内側、前なら上側を意識したリリースをする。

2

脚をまっすぐに**5回曲げ伸ばしする**。とくに曲げていくときに意識して筋肉をつかまえる感覚が大切。曲げ伸ばしをしすぎると痛みにつながるので注意。

肩のリリース

3~5回 ×1セット

1

腕を真横に伸ばして、反対側の手で肩の硬い部位を押さえる。筋肉を自分のほうに向いてやや引っ張る感覚が大切。首は押さえている方向に倒す。

Check 気持ちのいい感覚があっても次の日に痛みが出ることもあるので回数を厳守する。

CamScannerでスキャン

2

肩の筋肉が動かないように、伸ばした腕をやや斜め下にもっていく。肩甲骨が動き、押さえている筋肉がストレッチされる。

手のひらを外側に向けて、背中に腕を回す。この場所は繊細で強い刺激をかけたり、強く押さえすぎると怪我につながるので注意!

3

動かした腕を斜め下に向けて維持しながら、筋肉を捕まえたままで首を反対に動かす。もう少し筋肉が動く感触がある。

CamScannerでスキャン

背中のリリース

2~4回
×3セット

1

椅子に座り、
手をおでこの前に置いて、
頭を壁につける。

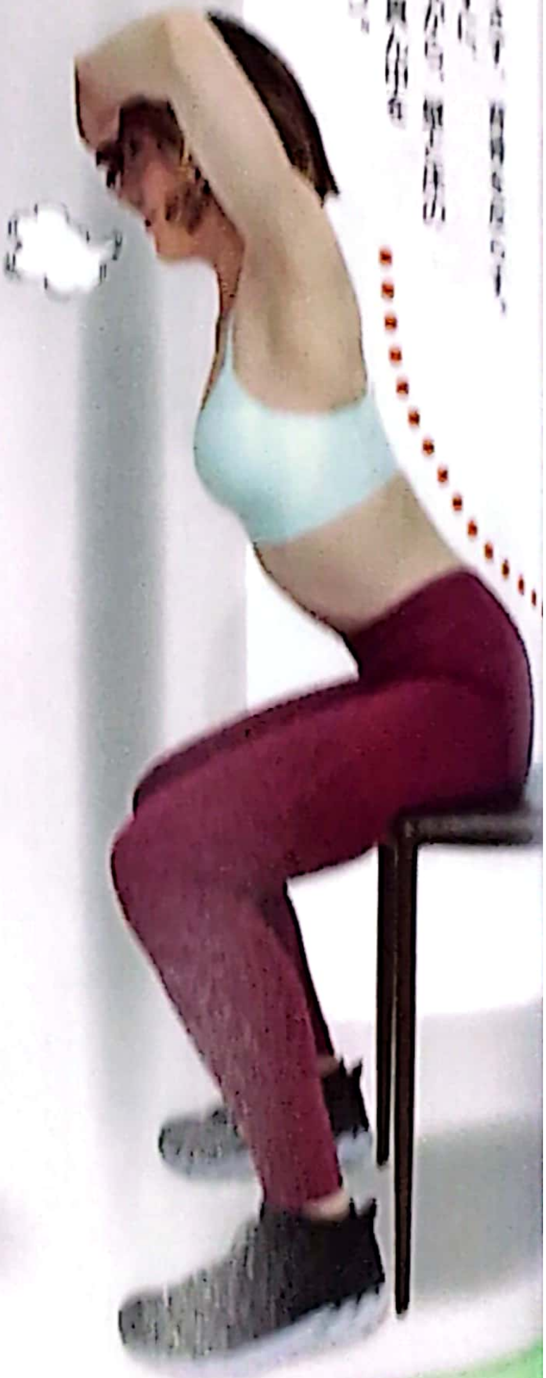
Check

背骨の動きには
個人差がある。
写真のモデルは柔軟性があるが
ゴールではない。
自分なりの改善をめざすこと。

CamScannerでスキャン

2

[illegible]



3

[illegible]

2

胸の位置は動かさず、背骨を丸めます。お腹の力は入れずに、腹式呼吸で吐きながら、壁と床の交わる場所に胸の真ん中をもっていくイメージ。

3

背中を丸める。肩甲骨の真ん中、背骨周りの筋肉を使っている感覚があれば正解。

CamScannerでスキャン

背中のリリース（壁歩き）

2~4回
×3セット

1

壁の一歩手前に立ち、背骨はまっすぐなまま、腕を上げて手のひらを壁につける。

2

手だけで壁を歩くように、肩甲骨から交互に腕を上下させてより高く上げていく。背中、肩甲骨の外側など、人によってストレッチを感じる場所は違う。痛みがないように注意。

Check

かかとが地面から離れないように。背骨をまっすぐのまま、おでこは壁につけない。

第4章

ベストパフォーマンスを発揮する機能運動性トレーニング

CamScannerでスキャン

究極の疲れない呼吸法

呼吸を意識して姿勢よく立つ、お腹に力を入れる、手足を動かすといったものだけでも、ベーシックな機能運動性を上げるエクササイズになります。

これだけいうと大層に聞こえるかもしれませんが、ご存知のとおり、呼吸とは息を吸って吐くだけです。それ以上でも以下でもありません。どんなに細かい話をしても、結局、鼻から口から入った空気が気道から肺に入って、肺胞から酸素に変わってという仕組みであることに変わりはありません。

これを前提にスポーツ医学の強みである「痛み」「疲れ」といった外側のメカニズムと、呼吸のメカニズムをわかりやすく説明しながら、どうすれば「痛み」「疲れ」が取れるのかを、基礎的なトレーニングも含めて解説したいと思います。

CamScannerでスキャン

息を吸うことでお腹や肺が膨らむイメージがあるかもしれませんが、人体は陰圧のメカニズムを使っていて、胸郭を広げることで空気を体内に入れています。胸郭を広げるというのはカラダを動かすことで、その作用は筋肉です。筋肉を使って胸郭を膨らませて、そこに空気を吸い込んで酸素を取り入れるというのが簡単なイメージです。

＊　＊　＊

お腹はシリンダーの役割をすると言われています。シリンダーは上下左右、どこかの空気が抜けているとスカスカになってしまいますよね。お腹がバランスよく膨らむよう圧を上げると、うまい腹式呼吸ができます。

そのためには関連する筋肉を使わなくてはいけません。理に適った呼吸をしていると、カラダのシリンダーがバランスよく動いて上下しているイメージです。カラダの安定感も出ることがわかるでしょう。

肺の下にある筋肉が横隔膜です。横隔膜を下げることで呼吸をするのが腹式呼吸で、横隔膜が止まると、首や肩周りの筋肉で胸郭を広げるメカニズムをつくってしまいます。呼吸が先にダメになったのか、肩が先にダメになったのか、鶏が先か卵が先かはわかりませんが、デスクワーカーにありがちな**頭痛、肩こりは胸式の、肩を上げる呼吸になってしまっている人に多く起こります。**首周りのスイッチがいつもオンになっていて、呼吸するときも首周りの筋肉を使って、胸郭を広げて呼吸するメカニズムができてしまうのです。

これを治さないと、**筋肉をゆるめたり、マッサージをしたり、鍼をしても、そもそもの使い方が首の筋肉を使った呼吸をしているので、呼吸の仕方から治さないとまたすぐに壊れてしまいます。**呼吸をするときにはカラダの使い方、すなわち動かす筋肉が大事です。

一般に呼吸は大切だとなんとなく認識されています。じつは**呼吸も「痛み」「疲れ」にリンクしている**のです。

カラダを安定させる呼吸

立っている状態だけではなく、座ったり、寝た状態でも、お腹にバランスよく力を入れて、横隔膜を動かして呼吸するのが最初のトレーニングです。

よく「横隔膜を使って呼吸をしてください」「副交感神経のスイッチが入ります」と言われます。これを解剖学的に説明すると、お腹にバランスよく力を入れて横隔膜を使おうとすると、背筋が伸びた姿勢になります。シリンダーをまっすぐ動かすようなイメージで、呼吸しやすくなり、カラダも安定します。

ところが、姿勢が悪くなると、シリンダーの上部と下部が傾いて効率よく圧縮できないような状態になります。だから、背中が丸まったままでは、呼吸がしづらくなります。

CamScannerでスキャン

シリンダーが傾き、効率よく呼吸できない。

シリンダーをまっすぐ使うようなイメージで呼吸しやすい。

CamScannerでスキャン

デスクワーカーならほとんどの人は、うまく呼吸できていません。正確にはできているタイミングとできていないタイミングがあります。座りっぱなしでコンピュータの前にいる人たちは、かなりの確率で疲れる呼吸法になっているのです。

なぜなら、呼吸は交感神経と副交感神経の切り替えモードをいじれるひとつのツールだと考えられているからです。

交感神経と副交感神経は簡単に切り替えられません。ただ、腹式呼吸はリラックスしながらお腹を膨らませてゆっくりできる呼吸法のため、副交感神経を刺激すると言われています。気持ちを落ち着かせるときに深呼吸するのは理に適っているのです。横隔膜を使って、腹式呼吸をすることで副交感神経のスイッチを入れてリラックスしようとしているのです。

これは胸式呼吸になる場面を考えるとわかりやすいです。極端な例として50メートル走を考えてみてください。よーいドンでスタートし、全力疾走をし終え

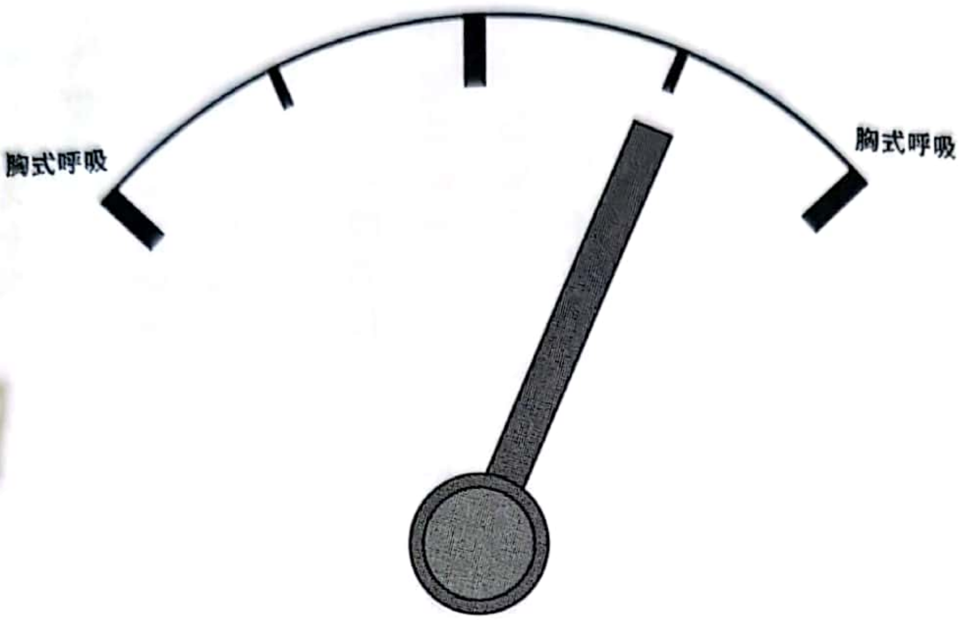
たときには間違いなくハアハアと胸式呼吸になっているでしょう。これは肩を使うことで空気を取り入れようとしているからです。

じつはデスクワークをしているときもこれと同様の動きになりがちなのです。座りっぱなしのために首が緊張し、肩を使うようになって胸式呼吸になってしまうのです。

ご存知のとおり、呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。首が慢性的に痛い、頭痛がある、肩こりがあるといった首に関わる症状をもつほとんどの人は胸式呼吸です。

もちろん、腹式呼吸だから安全、胸式呼吸だから必ず痛みが出るといったものではありません。0か100かではなく、イメージとしてはメーターがあって、故障を起こしやすいとしたら腹式呼吸と胸式呼吸のどちらに針が傾くかという感覚です。

CamScannerでスキャン



多くの人は、座りっぱなしのパソコン作業、スマホの使いすぎなどの影響によって、頭を前に突き出して首、肩こり、頭痛を引き起こす筋肉を酷使しながら呼吸をしています。胸式呼吸のため、呼吸をしているだけで首が痛くなる、肩がこるといった症状を起こしてしまうのです。週末にせっかく運動やランニングをしても、なぜか首や肩に症状が出るという人は、呼吸から見直す必要があります。

呼吸法トレーニング

理想的な呼吸法は横隔膜を使います。忙しく

ストレスを抱えながら仕事をする生活は、自律神経の交感神経が高まった状態です。腹式呼吸は交感神経優位な状態から副交感神経を優位にして、カラダをリラックスさせる効果もあります。腹式呼吸をしながら喧嘩できる人は珍しいですし、逆に胸式呼吸でのんびりとリラックスしている人も少ないです。

呼吸の練習は寝ている状態からスタートします。先の犬の例ではありませんが、手足を動かしたときにカラダがブレると安定感がなくなります。背骨が重力に対して影響を受けない、安全なポジションで呼吸をすることでカラダに安定感が出ることを体感できます。

寝たまま呼吸法トレーニング

①仰向けになってリラックスします。首からも力が抜けていることを確かめてください。お腹に手を置き、息を吸ったとき、胸ではなくお腹から先に自然と空

気が入って、吐いたときに自然に凹む呼吸をします。

息を吸い出したときに胸ではなく、お腹が先に膨らみ、胸も徐々に少しだけ動くはずです。ほとんどの人がこの姿勢がもっとも簡単に腹式呼吸ができます。反対にこれができないとなかなか次の段階へ進めません。力は入れずに呼吸だけに集中しながら、できている人も、時々は時間をとって練習しましょう。

②呼吸ができたらお腹に力を入れる練習を始めます。胸とお腹に手を置いたら、腹筋に目一杯の力を入れた状態を１００パーセントとしたら、20パーセント程度の力を入れながら、自然と①のように呼吸してください。

気がついたときにできるだけこの呼吸を心がけます。首、肩の症状がある方は起床時、就寝時ベッドに横になった際に数分間でもトレーニングをおこなってください。

座った東東呼吸法トレーニング

次に座った状態で呼吸法をおこないます。

横隔膜を動かすと言っても、横隔膜は見えません。呼吸をしている以上、どこかの筋肉は必ず動いています。肩が動いていなければ、肺を動かすための余計な筋肉が使われていないので、横隔膜が動いていると言えます。

背中をまっすぐに座り、胃袋周りの筋肉をつまむように2ヶ所つかみます。お腹で呼吸ができると、自然に指で押さえた場所が息を吸うと同時に膨らむ感触があります。これができていれば腹式呼吸ができています。

しっかりとできるようになったなら、次は同じ場所を押さえてその指を押し返すようにお腹に力を20パーセント程度入れます。今度は呼吸ではなく、お腹の筋肉が

CamScannerでスキャン

硬くなり、押さえた指が外へ押し出される感覚があるでしょう。

これができたら、そのままお腹に力を入れた状態で呼吸を練習してください。

難しければ寝たまま呼吸法トレーニングに戻ります。

座ったまま呼吸法トレーニングでは、肩やお尻に力が入ると腹式呼吸ができなくなり、動きを日常生活動作やトレーニングに利用できなくなってしまいます。指で押さえている4ヵ所に力が入っていれば、それだけでカラダをしっかり安定させることができます。

単純に聞こえますが、実行すると意外に難しく腰痛、肩こりなどの症状がある人はとくに簡単にはできない呼吸法です。

立ったまま呼吸法トレーニング

寝て、座っての呼吸法ができるようになったら、同様の呼吸を立った状態でき

るようにする練習です。

鏡に向かって足は肩幅に立ち、骨盤周りの筋肉をつまむようにつかみながらお腹に20パーセント程度の力を入れたまま腹式呼吸をしてみてください。首の筋肉や鎖骨が動いていませんか？　それは胸式呼吸になっています。立ったままの呼吸は難易度が上がり、肩の上がった胸式呼吸になってしまうことが多いです。

できる人は簡単にできますが、人によっては何週間、何ヵ月も練習をしながら徐々にできるようになるので、簡単にできるとは思わず反復練習しましょう。

ニュートラルな姿勢を身につける

立った状態での腹式呼吸は同時にニュートラルの姿勢でおこなう必要があります。寝た状態や椅子に座った状態に比べて、立った状態でニュートラルな姿勢の

まま、お腹の力を入れた呼吸法をおこなうことは難しいので、始めは壁を使います。

壁に背中をつけて立ちましょう。姿勢については、さまざまな表現がありますが、わたしが患者さんに意識するよう伝えているのは「首」と「腰のカーブ」の2点だけです。

頭が上から糸で釣られているように、首をまっすぐ上に伸びるようにして立ちます。

腰が曲がっている人は反らして、反りすぎている人は曲げて調整してください。首を前に出しすぎないように注意してください。

最初は呼吸を意識せず、ニュートラルな姿勢だけをつくる練習をします。これは姿勢を変えるだけなので意外と簡単にできます。スマホのタイマー機能を利用して横から写真や動画を撮って確かめてください。立っているだけでも腰が痛むという人も、この立ち方ができるだけで解消されてしまうこともあります。

ニュートラルな姿勢ができたら、立ったままの呼吸法トレーニングに移ります。

前述したように、ダンスやヨガなどの経験がある人は、柔軟性があるため、前にも後ろにも背骨が反りすぎたり、曲がりすぎていていて、ニュートラル姿勢が難しいケースがよくあります。

また、座りっぱなしの人の多くは骨盤が前傾していて反り腰の姿勢になりがちです。その場合には腰椎と壁の隙間をお腹のコントロールで少なくするようにしてみてください。お尻の力を入れたり、肩の力を入れたりして無理矢理に姿勢をコントロールせずに、あくまでもリラックスしておこないましょう。

クリニックではニュートラルな姿勢で腹式呼吸ができるようになるまで何度も崩して、修正してと繰り返します。

体重移動

腹式呼吸ができ、お腹に力が入れられて、ニュートラルな姿勢を維持できるよ

うになったらそのままの姿勢で前方に体重をかけます。その際、前へ行くほど自然と足の指に力が入り、足指で地面をつかむようになるはずです。前に体重移動したままお腹に力を入れた状態での腹式呼吸を練習します。

これができるようになったら、前方に体重をかけながら左右へ少し体重移動します。右へ移動すると右足体重、左に移動すると左足体重になります。

お腹に力を入れた状態での腹式呼吸を維持しながら、前方移動から左右への体重移動を練習します。

体重移動をしてもニュートラルな姿勢のままお腹に力を入れて腹式呼吸ができていれば、疲れない呼吸法のベースができています。次はこれを歩くという、毎日の生活動作につなげていきます。

歩行

デモンストレーション

疲れない呼吸法のベースができていると、カラダがどれほど安定するかを体感してもらうために、ここまできたら、クリニックではデモンストレーションをおこないます。

脇を閉めて手のひらを上にした状態でひじを90度に曲げてください。そのまま誰かに上から手のひらを押してもらいます。できれば誰かに押されたままで15秒ほど姿勢を維持する練習をしてください。

お腹に力を入れた状態と入れない状態の2回で試してみると、お腹に力を入れ

ると上から押されても、簡単には腕が下に倒れないことがわかるでしょう。

腕に力を入れればいいのではないかと思うかもしれませんが、腕は肩についています。肩は肩甲骨と鎖骨と上腕骨の3つでできていて、肩甲骨はろっ骨に張り付いているため、体幹の一部でもあるのです。

解剖学的に筋肉はそれぞれ鎖のようにつながっていて、一部の鎖が外れると極端に力を発揮できません。腕と肩のリンクが外れたまま、腕だけの力で支えようとしても弱いのです。体幹の鎖とリンクさせることで強さが出ます。これができないと歩く動作につなげるのは難しいです。

歩くトレーニング

カラダには重いものを持ち上げたり、負荷がかかっても耐えられるポジションがそれぞれあります。体幹の鎖がつながることで、カラダの安定性が出ることを

CamScannerでスキャン

デモンストレーションで体感してもらったら、日常生活における基本動作を指導します。

5キログラムほどの重いボールをお腹の前に持ち、正面を向いたままボールを左右に動かしながら、まっすぐ歩く練習です。

今までのトレーニングができていれば、多少の重りを持って歩いてもカラダはブレずに安定していることが実感できるでしょう。重りはダンベル、水を入れたペットボトルなどでも代用可能です。

カラダが安定しなかったり、不安定な場合は、重りを減らす、または何も持たずにお腹に力を入れたまま呼吸をして、腰が回らないように注意して歩く練習をしましょう。

ほかにも日常生活における基本動作は「立つ」「座る」「寝る」「椅子など座っ

た状態から立ち上がる」「床やベッドなどの寝ている状態から立ち上がる」「下から物を持ち上げる」「物を横へ移動する」「物を高いところへ置く」の8パターンがあります。

私たちは普段からさまざまな動きをしていますが、じつは怪我のリスクがある動きはパターン化されています。鎖がつながったまま、これらの動作をおこなって、カラダの使い方を指導します。詳しくは『世界の最新医学が証明した究極の疲れないカラダ』をご参照ください。

ほかにも体幹トレーニングはあり、またストレングストレーニングも少しずつおこなって、さらに機能運動性を高めていきます。ウエイトを持って、強い負荷がかかってもカラダを安定して使えるようにするトレーニングです。本書は呼吸に焦点を当てているため、紙幅は割けませんが、体幹トレーニングやストレングストレーニングは『世界最新医学が証明した根こそぎ疲れがとれる究極の健康法』でも紹介しているので参考にしてください。

CamScannerでスキャン

リリース

首、肩、背中の機能運動性が落ちていると、ニュートラルな姿勢、腹式呼吸が難しいことがよくあります。クリニックでは手技治療をおこないますが、自分でできるリリースをご紹介します。

呼吸法がうまくいかないときには、リリースで痛みを緩和してから、ふたたび取り組んでみましょう。

腰のリリース、A、T、Y

ニュートラルな姿勢のトレーニングをおこないました。お腹に力を入れてまっすぐ立ったまま、手を腰に当てて、腹式呼吸をしながら前に重心をかけていきま

CamScannerでスキャン

す。背骨はあくまでまっすぐに使います。

ここから、いちばんはじめにおこなうのが股関節を曲げて前に倒すという動作です。ひざを少しだけ曲げてハムストリングスの緊張を少し落として、背骨をまっすぐに保ったまま前に倒せるだけ倒します。前を向いて倒している分、背骨の裏側の筋肉が重力に対してがんばって使わなければなりません。まずその練習です。上げて下げてを繰り返すだけでトレーニングになります。

そのまま手を外側に広げて肩甲骨を寄せるAのポジションを取ります。手を広げて親指を上向きから後ろへ回しながら、手のひらが外側へ向くような状態をつくります。

肩甲骨を下ろして安定させないと腕もカラダも安定しません。腕ができるだけ下のほうがラクなので、最初はなし。次に低めのA、Tになると腕が上がってき

ているので肩甲骨を下げてとなると結構な負荷がかかります。
これらはローテーターカフの治療でよく使います。肩甲骨を寄せて、肩甲骨と上腕骨を止めている筋肉のリハビリでおこなう動きです。

Yは頭の上に腕を上げるので、肩甲骨をかなりしっかりと下げます。すなわち肩甲骨周りの筋肉に力を入れなければなりません。親指を上に必ずしないと、親指を下げるだけで肩に余計な負担がかかって怪我につながってしまいます。
A、T、Yそれぞれゆっくり腹式呼吸をしながら、指をできるかぎり広げて5秒キープ。慣れてきたら15秒~30秒まで延ばしましょう。

このように背骨をまっすぐに使った姿勢のまま呼吸をすれば、これだけで背中のスイッチが入った感覚が出ます。人によって背が高くなったような感覚もあるかもしれません。

膝のリリースは、ニュートラル姿勢、お腹の力を入れた腹式呼吸から続くト

レーニングであることを理解せずにおこなってもあまり意味がありません。Aからできるようになったら、T、Yと順番に進んで繰り返し練習してください。

股関節のリリース

これは『世界の最新医学が証明した究極の疲れないカラダ』でも紹介したリリースです。股関節周りの硬い部位を指で押さえながら、片足立ちになって、股関節から曲げるように、ひざは伸ばしたまま脚の重みに任せて、前後と左右にそれぞれ5回ずつスイングさせます。変化がなければ違う箇所を押さえてまた足を振ってください。硬い部位がゆるむ感覚があれば、斜めに足をスイングしてもかまいません。

また、股関節周りの横や後ろ側をリリースするときは、ひざを曲げて足の内側が上に上がるように股関節を動かします。

CamScannerでスキャン

ひざのリリース

背骨はまっすぐなまま椅子に座り、ひざ周りの硬い部位を押さえたら、脚をまっすぐに5回ひざの曲げ伸ばしをおこないます。とくに曲げていくときに意識して筋肉をつかまえる感覚が大切です。ひざに痛みがある場合は、痛みに注意しながら、外側なら外側、内側なら内側、前なら上側を意識して押さえながらリリースをしてください。

肩のリリース

腕を横に伸ばし、肩の硬い部位を反対側の手でつかんだら、手で押さえている肩のほうに頭を寄せて、しっかりとつかんだ手で肩の筋肉を引き寄せます。

次に真横に伸ばした腕を背中の後ろやや斜め下に回したら、頭を反対側に傾けます。肩甲骨が動き、押さえている筋肉がストレッチされる感覚があるでしょう。

強く押さえすぎると怪我につながるので注意してください。回数は1日に3回〜5回1セットを厳守です。呼吸がうまくいかないときにはこのエクササイズで肩をリリースしましょう。

背中のリリース

椅子に座り、手をおでこの前に置いて、頭を壁につけます。頭の位置は動かさず、背骨を反らしたり、丸めたりします。お腹の力は入れずに、腹式呼吸を続けながら、肩甲骨の真ん中、背骨周りの筋肉を使っている感覚があれば正解です。

背中のリリース（壁歩き）

壁の一歩手前に立ち、背骨はまっすぐなまま、かかとを地面から離さず、腕を上げて手のひらを壁につけます。

CamScannerでスキャン

手だけで壁を歩くように、交互に腕を上下させます。おでこは壁につけず、肩甲骨から腕を動かすことを意識してください。

できるだけ高く腕を上げていくと、背中、肩甲骨の外側などがストレッチされるでしょう。痛みがないように注意してください。

繰り返しますが、痛みがあると、どうしても痛みをどうにかしてもらいたいと思うものです。しかし、どうして故障してしまうのか、怪我のメカニズムは医学的にわかっています。それを逆回りにすれば、壊れないカラダになります。

クリニックでも、痛みを取ること以上に、どうしたら再発を予防できるのか。怪我しないカラダになるのか。どのようなトレーニングをすればいいのかを知っておくことのほうが遥かに重要だと伝えています。

本来は体育の授業などでこのような怪我のメカニズム、機能運動性の重要性を学べればよいのですが、残念ながら私たちが大人になるまでのあいだに、疲れな

い、壊れないカラダをつくる方法を知る機会はありません。
よく江戸時代の人は畳で正座をしたり、あぐらをかいて生活していたから、日本人は椅子よりも床で過ごしたほうがいいなどという話があります。
しかし、30歳〜40歳が平均寿命だった時代の人たちに腰痛や変形性膝関節症は大きく影響しません。そもそも昔は子どもの数が多く、それでも現代より総人口が少なかったという事実は、どれだけ寿命が短かったかをわかりやすく示しています。
平均寿命が伸び続けている現実をみれば、健康に関しては現代人のほうがすぐれた知見をもっているのです。医学もスポーツと同じで、年月とともによくしかなりません。
速く走れたり、高く飛べたり、記録は必ず塗り替えられていきます。飛脚のように走ったら速いと言われたりしますが、江戸時代の飛脚と現代のオリンピックアスリートがマラソンをしたら、どちらが勝つかは火を見るよりも明らかでしょ

CamScannerでスキャン

第5章

意外と知らない!?
じつはからだに悪いこと

CamScannerでスキャン

カイロプラクティックの効果

「カイロプラクティックって効くの？」
「カイロってマッサージみたいなやつですよね？」

いまだにこうしたイメージをもたれている方は少なくありません。わたしは大学でスポーツ医学を学ぶ傍ら、ART（アクティブリリース）やグラストンテクニックなど、昔ながらのカイロプラクティックだけではなく比較的新しい治療法を求めてひたすらに学んでいきました。

しかし、どれだけテクニックを掘っても正直なところ疑問だらけでした。日本での臨床を考えると、関節の矯正、治療などは日本にもすぐれた方法がたくさん

ありましたし、鍼灸の教育も受けています。

ガンステッド・カイロプラクティック、SOTテクニックなど、そもそも父がアメリカで学んでいた30年前と同じセミナーがそのままおこなわれていることに「アメリカでカイロは進化していないのか?」という疑問すら浮かびました。

そこで、前述したような新しい治療法で軟部組織の治療をおこないつつ、局所の痛みなら鍼灸のほうが簡単に解消できる症状もあるという実感がありました。

とにかく色々な視点から治療法を求めて、治療院向けのビジネスセミナーなどにも顔を出してみますが、ここではいかに保険を上手に使いこなすかという最近の保険事情などがおもな話題で魅力は感じられませんでした。保険請求をマスターするためにアメリカへ来たわけではないと思ってしまうのです。

求める究極の筋肉骨格系医療が見当たらず、途方に暮れながらもさまざまな医師たちに会い、話を聞き、カイロプラクティックの大学とは別に大量のセミナー

CamScannerでスキャン

へ足を運ぶ日々が続いたのです。

その結果、すべてに対応できるひとつのテクニック、治療法はないと思うようになりました。おそらく日本でカイロプラクティックを学ぶ方たちもきっと同じようなことを考えながら、より良い結果を出すには何が必要か？　目の前の患者さんに最良の治療法は何か？　模索する毎日だと思います。

ベストな体型とは？

食事や運動の習慣とともに、人は年齢とともに代謝が落ちるので年々太ってきたり、もしくはストレスが原因で食欲がなくなったり、ダイエットがうまくいかなくて、やせすぎてしまうことがあります。

また、トレーニングの習慣がある人にとっては、自分にとってのベストな体型、体重は関心事かもしれません。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

せんが、ＢＭＩが高いから、体脂肪が多いとは言えません。ＢＭＩ算出の式を見ればわかるとおり、体脂肪率は含まれていないからです。筋肉量があって体重が重い人はＢＭＩが高めになります。

体脂肪率は男性20パーセント、女性25パーセントが健康体の目安になります。見た目にも均整のとれたカラダをめざすなら、男性なら15パーセント、女性なら20パーセントは超えないようにしたいものです。わたしもウエイトトレーニングをするときには、維持だけではなく、少しでも重いものを挙げられるように努力しています。

ただ、パワーリフティングをしているわけでも、ボディビルダーをめざしているわけでもないので、１キログラムでも重いウエイトを挙げられるようにと、ストイックに追求しているわけではありません。

３ヵ月続けたら、ウエイトトレーニングは一旦休憩して、ほかのスポーツを楽しむ。またウエイトトレーニングに戻るなど、楽しみながら大好きなサーフィン

CamScannerでスキャン

を楽しめるような機能運動性の維持・向上に努めています。

体脂肪率は15パーセントを超えないように気をつけながら、バックスクワットで体重の1・5倍、デッドリフトで2倍の重量を挙げる程度のトレーニングができるかどうかが、筋力を維持できているかどうかの指標です。これができていないときには、体重を増やしたり、減らしたりしつつ調整をします。

よくベンチプレスで１００キログラムを挙げるのがトレーニーのひとつの目標とされますが、元々のカラダのサイズ、体重には個体差があるため、ストレングストレーニングは、自分なりに最高の健康体をめざして、今より少しでも重いものを挙げられたらいいという意識で取り組んでいただきたいです。

蛇足ですが、ベンチプレスは肩甲骨を固定させておこなうものの、肩甲骨は本来自由に動く部位なので、動きが制限されて、肩に負担がかかります。胸筋の肥大にはよい効果があるものの、肩に負担の大きなトレーニングです。好きな人は

よいですが、わたしは普段ダンベルプレスでトレーニングをしていますし、ベンチプレスを勧めることもありません。

わたしは夜22時に寝て、週5回トレーニングをしています。カフェインは睡眠に影響をおよぼすため、午後15時以降は摂取しません。

また、食事も過剰な糖質や添加物は避け、サラダチキンなどの低脂肪・高タンパク質食品を中心にしています。これだけ伝えると「健康管理を徹底されてますね！」と患者さんから驚かれることもあります。

しかし、ドクター仲間も同じような生活をしているので、わたしにとっては当たり前ですし、無理は一切ありません。

ある有名なハリウッドスターから治療を頼まれて、滞在中のホテルへ出張に行ったときの話です。「なぜアメリカに来たのですか？」と尋ねられたことがありました。

わたしは「I want to be the best of the best（カイロプラクティックで世界一のドクターになりたいからです）」と答えました。すると、「You have to be the best of you（最高のあなたになればいいのです）」と言っていただきました。

これは職業だけではなく、あらゆることに当てはまるのではないかと思います。現代人が描く健康体のイメージは、男性なら背が高くて、筋肉質、腹筋が割れている。女性はもう少し細めでやせ型のイメージでしょうか。健康も人生も、メディアにつくられた理想のイメージや他人と比較して自分の立ち位置を決めるのではなく、自分なりの楽しいベストを追求すればよいのです。多少太っているほうが調子がいい人も、どれだけ食べても太らない人も、もともと筋肉質な人も、背が高くて足が長い人も、個体差だらけなので比べるだけ時間と労力の無駄です。

他人との比較ではなく、自分のベストを自分なりに追求していただきたいです。自分のカラダのポテンシャルを最大限に発揮・維持するための健康管理は誰にでもできます。

太りすぎもやせすぎも不健康体です。太りやすい、太りにくい。筋肉がつきにくい、つきやすい。個人差はあります。生まれもってのハンデもあります。今の年齢も関係します。育ってきた食生活や運動暦の差もあります。たとえば、40歳までこれといった運動歴のない人が運動を始めても、なかなか続けられないし、一生習慣化できずに終わってしまう可能性もあります。

カラダは残酷で小さいころに怪我をしてしまい、その後遺症に一生悩まされるという人もいます。健康は平等ではありません。

カラダは人それぞれ違うので、他人と比べても仕方がありません。自分のもっているものを今からよくするしかありません。疲れないカラダというゴールをめざして誰もが自分のベストを出すことはできます。

やせたい人は皮下脂肪を少なく、太りたい人は体重を重くすることで体脂肪を増やすことになりますが、いずれにしても機能運動性を高めるトレーニングで筋肉量を増やして、BMI25、体脂肪15パーセントをめざすことで疲れないカラダ

CamScannerでスキャン

が出来上がります。

カラダの衰えを知る指標

電車の中でつり革に捕まっていないとふらつくという人がいます。老化やカラダの衰えと思われがちですが、これは電車に揺られながら立つスキルを持っているか否かの差もあります。都心部で毎日通勤電車に揺られている人と、地方で車生活の人とでは、電車の揺れに強いか弱いかのスキルの差で、電車で立っていられるから機能運動性が高く転倒しにくいとはならないでしょう。

スポーツと同じで、「この駅の手前はカーブが多い」「今日はいつもより急ブレーキだ」といった感覚がなんとなく頭に入っていて、それに合わせて重心を移動したり、脳が神経を介して筋肉をコントロールしているのです。ですから、両

CamScannerでスキャン

足を地面から離したままバランスボールに乗れるからといって、電車内でもふらつかないわけではありません。

ただ、こうした日常での動きは機能運動性低下の目安にはなります。最近、電車でふらつくようになった、片足だけ靴のかかとの減りが早い、正座ができなくなってきた、脚をすぐに組み替えたくなる。このように**今までできていたことができなくなるのは、機能運動性が低下しているからかもしれません。**一般的に言われる運動不足や体力の衰えと言われるバロメーターとして使えそうです。

ただ、繰り返しますが、これらはすべて試験です。大事なことは試験に受かることではなく、学力が上がっているかどうか。電車内でふらつかなくなったからよくなったではなく、1ヵ月後、3ヵ月後、半年後、1年後にどう変わっていくのか、機能運動性は上がっているのかに着目しながら、トレーニングの習慣をつくっていくことが重要です。

突然走り出すのはNG

青信号が点滅して切り替わる。思わずその場で勢いよく走り出したくなる。0から100までカラダの出力を急上昇させるのは、相当な負荷がかかります。わたしは同様の場面でも、いきなり猛ダッシュせず、走りながら加速していきます。

走り方についてもたくさん質問を受けます。たしかに理想的な走行フォームはあります。しかし、フォームはプロでも千差万別ですし、一般のランナーが気にするものではないと思います。

なぜなら、普段からダンベルやベンチプレスでトレーニングしている人でも、トレイルランニングをすると腕が疲れてしまうということがあるからです。

これは首から肩関節にかけて圧迫する要因があって、神経か血液循環、もしく

はそれらの筋肉からの関連痛（リファーラルペイン）を出しているためです。

つまり、ウエイトトレーニングがかえって邪魔をしてしまっているのかもしれません。たとえ重いものを持ち上げる機能性があっても、元気で健康なカラダを手に入れることがゴールであれば、努力の方向性はズレてしまっています。

そうした方に「走り方を変えましょう」「姿勢を変えましょう」と伝えて、一時的に痛みをなくすことは可能かもしれません。

しかし、ボールを投げたらすぐに肩を壊す。肩こり・頭痛が治らないといった別の問題が起きてきます。悪化すれば腕が上がらなくなる。手がしびれるなど、さまざまな症状につながります。

だからこそ、闇雲に走ればいい、トレーニングすればいいではなく、適切に機能運動性を高める方向にもっていきたいのです。首や肩周りの機能運動性を高めれば、同じ走り方でも違う走り方でも疲れや痛みは出ません。

CamScannerでスキャン

おわりに

大正15年から続く生家の整体院で治療していたときは、その場で来院された方々をいかに早くラクにできるかを考え追求して治療していました。

家族で4世代続いてきた手技治療が世界の舞台にどれだけ通用するかを試してみたい気持ちが強まったこともあり、渡米してカイロプラクティックを学んでからは、この手技治療は急性の痛みにはすこぶる強いこともわかりました。最新の筋肉治療など学校以外でも週末のセミナーなど、精力的に即効性の痛みを減らす方法を学び続けてきました。

しかし、どんなにすばらしい治療法やテクニックも、効果を発揮するのは目の前の痛みに対してであり、結局痛みをなくす治療は患者さんが3日間元気なのか、1週間元気なのかといった違いでしかないことを実感しました。関わる方たちの

人生という長い目でみたら1日も1週間も大差はなく、費用対効果を考えたら、痛み止めよりも悪いのではないか。昔から関わる人の人生を長期的に変えるような医療をおこないたいと考えていたので、自分自身の治療に対して疑問が生まれました。

アメリカで大繁盛しているクリニックを見学させていただき、さまざまな先生とお会いしましたが、毎週おこなうカイロプラクティックの治療だけで長期的な健康を維持するなどとは、学べば学ぶほど考えられなくなってしまいました。

最高の治療とは何か？　トップレベルの治療者とは誰か？

明確な定義がないこの分野では、オリンピック、それも世界最強のアメリカオリンピックチーム（TEAM USA）の医師になれば、筋肉骨格系の治療者としてBest of the Best（自分の分野での最高）のゴールに到達できるだろうと考えたのです。今思えばじつにシンプルな思いつきでした。

CamScannerでスキャン

それから10年以上の道のりでしたが、数々の経験を積んで2019年からアメリカオリンピックドクターチームのドクターチームの一員となり、2020年の東京オリンピックにも正式帯同が決まっています。

順風満帆のように聞こえるかもしれませんが、オリンピックチームの同じ現場で働く整形外科医の診断力、判断力の高さを目の当たりにし、「痛みをなくす手技ができても、手術なら損傷そのものを治すことができる。しかも数日で痛みが戻るのであれば手術こそが得策ではないか」と、自分の信じてきた治療法の限界、できないことの多さにもたくさん直面しました。

また、ほかのカイロプラクターの技術・知識の深さに、自分の実力では太刀打ちできず、世界は広いことを思い知らされました。

時間はかかりましたが、学びを深めるにつれて専門の科を問わず医師たちと話が一致してくるようになり、私自身の診療体系や考え方も大きく変わりました。

CamScannerでスキャン

手技治療でなくても最高、最新の手術があります。また、患者さんにも手術してでも早く復帰したい人、できるだけ手術を避けたい人がいて、さまざまな治療の選択肢、患者さんの考えを理解したうえで、自分の意見を押し付けずに、いかに的確な診断と情報を提供するかも医師としての大切な仕事なのです。

学べば学ぶほど、自分の分野の限界も見えましたが、逆に自分以外の分野ですばらしい治療があることを知り、医師仲間と連携して大きなチームの一環として医療をおこなっているのだと、自分の立ち位置が見えてきました。

そして、的確な治療方法を情報提供することで、以前よりも格段に患者さんの長期的な人生を改善することができるようになりました。

正直なところ他の人からの評価を求めオリンピックをめざした気もしますが、蓋を開けてみると、自分自身の評価が変わったことが大きかったです。

CamScannerでスキャン

手技の治療も、結局最新の医学に行き着くことがわかりました。カイロプラクティック、整体など人間の手を使った治療法は大変効果的で、オリンピックレベルでも正しく医学的な診断に基づいた手技治療は、注射や手術なしで多くの筋肉骨格系の症状を根本から治すことができます。

これは家族が4代続いておこなってきた手技治療の可能性だけではなく、日々の診療に大きな自信を与えてくれました。

オリンピックアスリートは長生きして健康に生きる人たちではありません。彼らは最高のパフォーマンスを出すために、多少の痛みは当たり前で、動けるうちは現役でいる世界に生きています。一般の人が思い描く、痛みのない健康的な人とは相反する人たちと言えるでしょう。

スポーツ医学に携わる医師は毎日トップのアスリートだけを診療している人も大勢いますが、さいわいわたしは自身のクリニックで人種も年代も運動歴もさま

CamScannerでスキャン

ざまな人を日々診療します。
トップアスリートを診療するスポーツ医学の知識はそこで大いに還元できるものです。たとえば、椎間板ヘルニアで動けないアスリートをレスリングの大会にできるだけ早く戻し、メダルに向けてトレーニングすることと、同じ症状のビジネスパーソンを時間の制約なく週末のゴルフに戻すのとでは、どちらの治療が大変か簡単にわかると思います。トレーニングもこれと同様です。

本書で紹介したエクササイズも肩のリハビリとベーシックな動きのパターンをくっつけて一般の方に向けて考案した動きです。トップのアスリートには使いませんが、一般の方であれば劇的な効果を発揮します。その人に合わせた計画を練って治療にあたるのです。最大の特徴はパフォーマンスに戻る前提であることです。以前よりもパフォーマンスを上げる、すなわち機能運動性を高めることを目的に治療をしています。
たとえば、ランニングでひざを痛めた人が整形外科を受診して「走らないでく

CamScannerでスキャン

ださい」と言われるところを、私たちスポーツ医学の医師は痛みを診断し、トレーニングをおこない、いかに早く走ることに戻せるかを目的にします。

すべての痛みを抱える人のゴールはおそらく「痛くない」ではなく「痛みなく人生を楽しみたい」だと思うのです。痛くなくても寝たきりの人生では楽しくないでしょうし、多少痛くても元気に好きな旅行ができたほうが、その人にとっては幸せであると容易に想像がつきます。当たり前の話に聞こえるかもしれませんが、意外に医療の現場では「痛みを消すこと」が最大のポイントで、個人の真のゴールにベクトルが向いていないことが多いのです。

さて、ここまで長らく読み進めていただき、ありがとうございました。本書が一人でも多くの方の機能運動性を高めるきっかけとなり、豊かに健康で長生きする人生の一助となればさいわいです。

また、患者さんと関わる先生方で少しでも本書の内容に興味をもっていただけた方がいれば、ぜひソーシャルメディアなどで交流できればうれしく思います。現場で診療に関わる方が機能運動性を高める大切さをそれぞれのクライアントにお伝えいただければ日本はもっと元気になるはずです。

ワクチン接種が順調に進み、人の顔からマスクが姿を消したマンハッタンのコーヒーショップにて。

仲野広倫

CamScannerでスキャン